

RECEPTI

Biljne ćufte sa kinoa salatom



HUVUDROLL biljne ćufte sa kinoa salatom, sirćetom od rabarbare, soja jogurtom i sosom od feta sira

ZA 4 PORCIJE

Kinoa pečena u rerni sa povrćem, feta sirom i krompir čipsom. Savršeno osmišljen biljni obrok sa svežim sirćetom od rabarbare.

SASTOJCI:

24 komada (3/4 kese)
HUVUDROLL biljnih ćufći

KINOA SALATA

4 porcije kinoa (prema pakovanju)
1 celi brokoli, razdvojen na cvetiće
2 dl graška, odmrznutog
2 kašike SMAKRİK ulja od repice

SOJA JOGURT I FETA SIR

2 dl jogurta od soje
1 ½ dl feta sira, izmrvljenog
2 kašike mirođije, sitno iseckane

4 dl sitno iseckane radič salate
4 male šake FESTLIG, slanog čipsa od krompira

SIRĆE OD RABARBARE

2 kašike IKEA sirupa od rabarbare
2 kašike belog vinskog sirćeta
2 kašike soka od limuna
2 kašike SMAKRİK ulja od repice

KORAK PO KORAK:

Biljne ćufte

Skuvaj biljne ćufte prema uputstvu na pakovanju

Kinoa salata

Ugrej pećnicu na 225°C. Skuvaj kinou prema uputstvu na pakovanju. U pleh dodaj cvetiće brokolija, ulje i malko soli. Peći otprilike 6-8 minuta, ili dok brokoli ne bude pečen al dente. Pomešaj kuvanu kinou, brokoli i grašak u činiji. Posluži toplo ili malko ohlađeno.

Jogurt od soje / feta sir

U činiji izmešaj jogurt od soje, mrvljenu fetu i mirođiju. Ne treba ti so, možda samo malko bibera ili sušene ljute papričice ako voliš ljuto.

Preliv

Izmešaj sve sastojke u činiji ili flašici.

SERVIRANJE:

Kašiku kinoa salate stavi na dno posude, a na vrh serviraj ćufte. Sa strane u malim posudicama spremi odvojeno salatu, fetu i umak od jogurta od soje i čips od krompira. Pospri prelivom.



Art broj: 204 835 92
HUVUDROLL Biljne ćufte 500 g